



じゃが
じゃが

健康通信

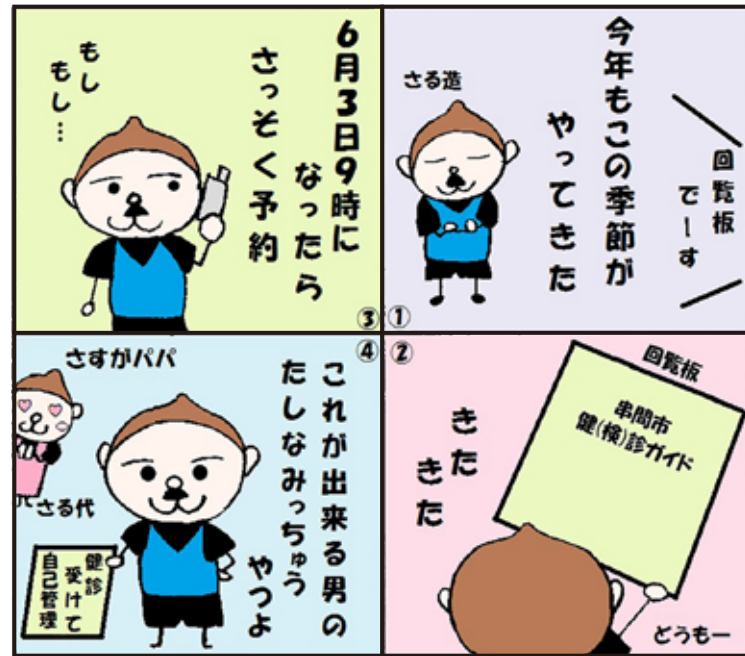
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

定期的な健(検)診受診を
6月がやってきました。健康意識の高い方はピンときたのではないでしょうか？ 特定健診、各種がん検診の受付がスタートする月です。

各種健(検)診の案内『串間市健(検)診ガイド(簡易版)』と『がん検診受診券』が、お手元に届いていることと思います。

『串間市健(検)診ガイド(簡易版)』はA4サイズ黄緑色表紙で、行政連絡文書を通じて各世帯へ配布しております。支所窓口へも配布しておりますのでこ

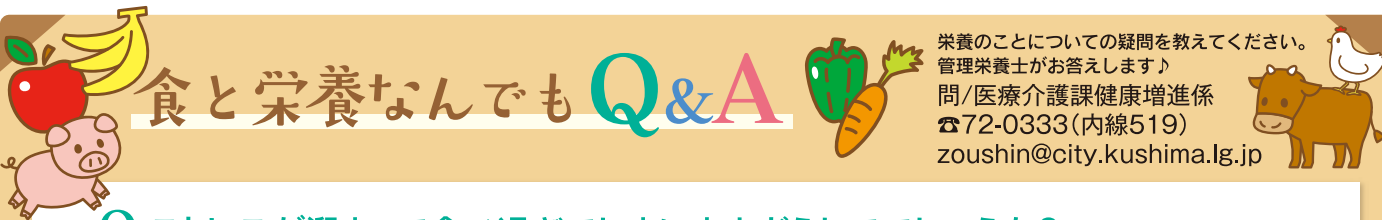
「大人のたしなみ」



利用ください。

『がん検診受診券』は長4サイズ緑色の券で、個人宛に郵送しております。券にはご自身が受診可能ながん検診の種類が明示されています。受診の際にご持参ください。

予約の受付は6月3日(月)9時からスタートです。定期的な身体メンテナンス、ぜひこの機会に！



栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線519)
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q ストレスが溜まって食べ過ぎてしまいます。どうしてでしょうか？

A 「ストレスが溜まる＝食べ過ぎる」の仕組みは実はよくわかっていません。やけ食いする方もいれば、逆に食欲不振になる方もいます。今日はストレスと食欲の関係についてお話しします。

解説 ストレスは原因となる「ストレス刺激」と結果となる「ストレス反応」に分けられます。脳がストレス刺激を感知することで過食や食欲減退などの食欲の乱れなどを起こします。

ストレスにさらされると判断力が鈍くなり、食欲のコントロールが難しくなってしまいます。

ストレスで食欲がどう変わるか。一説によると食べる量が増える方が約35～60%、減る方が約25～40%といわれ、女性の方が増減が起こりやすいと言われています。

軽いストレス状態では「過食」になり、強いストレス状態では「食欲不振」になります。また、ストレスにさらされると食べたくなるものも変わるといわれ、砂糖や脂質が多く含まれる高カロリーのおいしいものが食べたくなります。

では、ストレス条件下でおいしいものを食べて本当にストレス解消されているのか…？ 実はこれも明確な結論は出ていません。

なんとなくおいしいものを食べると、心が満たされた気分になるからかもしれません。

ストレスによる食欲コントロールの乱れを防ぐポイントは、食べているものをちゃんと把握しながら食べるようにすること。だらだらながら食いなどせず、食事に集中する。可能であればテレビなども消して集中して食べられるとよいでしょう。食べたものを記録しておくことで客観的にどのくらい食べたか見直すことができます。

おいしいものを食べて少しでもストレスが軽減できればそれはよいことです。しかし、少しの量では満たされず、欲望のままに食べ過ぎてしまうことは身体にとってよくないことです。

食べることでストレス発散できるものを見つけられるとよいのですが…。でもやっぱりおいしいものが食べたくなってしまう今日この頃…。

今回はストレスに打ち勝つ栄養素についてお答えします。

健康 マメ知識

なかなか聞けない 泌尿器のコト

Q.1

おしっこに泡が出るのは病気ですか？

A

尿の中には、石鹸と同じような界面活性物質が含まれており、泡が出ること自体は病気ではありません。

Q.2

おしっこのにおいが気になります。

A

アンモニアのような刺激臭がする場合は、膀胱炎などの病気の可能性があります。薬や食べ物で尿においがつくこともあります。

Q.3

おしっこの色が気になります。

A

尿は体の水分の状態では透明から褐色まで色が変わります。朝一番の尿は褐色の尿になることがあります。ビタミン剤のドリンクやサプリメントを飲んだ時も黄色～オレンジ色になることがあります。

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色んなギモンにお答えします！

健康 Q&A

Q.4

おしっこが出ないのですが…

A

おしっこが出ない場合は、大きく2つの原因があります。1つは腎臓がおしっこを作らなくなる腎不全で、入院して原因を調べます。もう1つは膀胱にたまったおしっこが出なくなる尿閉で、この場合は一時的に管で尿を出してから原因を調べます。一番多いのは前立腺肥大症による尿閉です。

Q.5

陰嚢が痛いことがあります。

A

陰嚢が痛くなる病気は、年代によって違います。中学生以下では、精巣捻転といって精巣がねじれてしまう病気があり、できるだけ早く戻さないと精巣が死んでしまいます。成人以降では、精巣上体炎といって細菌が感染しておこる病気が多いです。抗生剤で治療します。

Doctor's コラム



串間市民病院 泌尿器科
ながた 豊春先生
永田 豊春先生

一般の病院では、病気にかかった人を治療するのが大きな役割になっています。そのため、患者さまは自分の体に何か異常を感じて病院を受診され、病院ではその原因を調べて治療を行っています。医学にはこの治療医学のほかには予防医学というものがあります。病気は治療だけではなく予防も大事です。普通に考えて、病気になるのを防ぐのが予防ですが、これは一次予防と定義されています。予防医学にはそのほかに、病気を早期発見し早期に治療する二次予防と、病気の治療が終わった後の再発や合併症の予防やリハビリによる社会復帰などを行う三次予防があります。今月号の広報くしまでは、がん検診の特集ということで、この検診は二次予防になります。

がん検診には、大きく分けて市町村が主体となる対策型がん検診と、個人が任意で受ける任意型がん検診があります。対策型がん検診では、泌尿器科のがんは含まれないので人間ドックなどで任意型の検診を受けることになり

最近血液の中のがん由来の遺伝子を調べて、血液検査だけでいるるながんの診断を行うリキッドバイオプシーという方法も研究されているようです。これが実用化できるとがん検診も大きく変わるかもしれません。

がんは死因の1位を占める病気です。早期発見でがんを治せるようにがん検診はぜひ受けるようにしてください。

泌尿器科のがんで一番多いのは前立腺がんです。前立腺がん検診については、2016年の広報くしま8月号に書いていますので、気になる方はもう一度読んでみてください。

泌尿器科で扱うその他のがんには、腎がんや膀胱がんがあります。全身のがんを調べるのに有効な検査にPET-CT検査があります。この検査は尿に反応するため、残念ながら泌尿器科のがんではあまり役に立ちません。CTやエコーでの画像検査が主な検査になります。腎がんは初期症状がないため、画像検査で見つける以外に早期発見の手段はありません。膀胱がんでは、肉眼的血尿が唯一の初期症状です。で、おしっこの色が変だと思ったら早めに泌尿器科を受診しましょう。